

老健 慰問

うえのやま認定こども園の園児に

来ていただき、太鼓の演奏をしてもらいました。
太鼓の音色に迫力があり、心に残るものがありました。

園児の元気なパワーに癒され、利用者様・職員共に楽しんでいただきました。



クリスマス 12/24(水)

クリスマス行事として、

おやつ時間にクリスマスケーキを
召し上がっていただきました。

「美味しいわ〜」や「可愛いな」と

いつもと違うおやつに、
皆様喜ばれていました。



12月のご当地メニューは

「宮城県の郷土料理」

ご飯・芋煮・モロヘイヤお浸し
漬物・味噌汁でした。



宮城県の芋煮は味噌味と豚肉を基本とし、
白菜や人参、しめじ、豆腐など
豚汁風の具材が多く使われます。

秋には芋煮会と呼ばれ、河原で数人が集まって、
家族・友人・職場などの人たちと、グループで
「芋煮」を作って食べる集まりが行われます。
ちなみに里芋が収穫される10月初旬ごろからスタートし、
11月初旬までがピーク。寒くなると終わります。

また、芋煮の始まりは、江戸時代までさかのぼります。
最上川で活動していた船頭たちが、
荷物の到着を待つ間に、船着き場近くで
地元の里芋と積み荷のマダラの干物を
鍋で煮て食べていたと言われています。



来月は熊本県の郷土料理です。

デイケア クリスマス行事

12/22(月)~27(土)

プレゼントは事前に色やどちらにするかを聞いて、
サンタにお手紙出しておきました♪(笑)
サンタやトナカイの格好をした職員が皆さんに
プレゼントを配り回りました。



上映会 12/17(水)

『ジングルオールザウェイ』を観ました。
洋画でも見た事ある人は見た事ありました!



今月の
替わり湯は

「ほうじ茶の替わり湯」

12/8(月)~13(土)

普段、提供している
お茶の香りを楽しまれています。



リハビリ

かくれ脱水症に注意! 高齢者の冬の健康対策

かくれ脱水症とは

脱水症になりかけているのに、本人や周囲が気づかず有効な対策がとれていない状態。
脱水症は1年を通して危険性があり、生じやすい時期は夏と冬です。
冬は空気の乾燥によって呼吸や皮膚から水分が蒸発するため、
気づかぬままに水分が失われます。かくれ脱水は水分補給によって改善しますが、
高齢者はその状態から元に戻る力が弱く、本格的な脱水症へと進行してしまいます。

冬の脱水症の初期サイン

当てはまるものがあると脱水症かも!?

- 喉が渇く
- 口の渇きや粘つき
- 食べ物が喉を通りにくい
- 疲労感・倦怠感
- 指先を中心に皮膚がガサつく
- 足のすねのむくみ・靴下のゴム跡が10分以上残る
- 手足が冷える
- 頭がぼーっとする
- ふらつき・めまい



予防と対策

- ①こまめに水分補給
- ②室内の湿度を上げる
- ③肌の露出を控え、保湿する



経口補水液の作り方

市販されている物もありますが、
自宅でも作れます。
容器に水500cc、砂糖10g、食塩1.5gを入れ、
よくかき混ぜれば完成です。
レモン汁を少し加えると飲みやすくなります。



NO.137

令和7年
12月号



すみれ便り

新年明けましておめでとうございませう。
昨年中は大変お世話になりました、ありがとうございます。
今年もすみれ便りを通して、ご利用者様の
日々の様子や当苑の取り組みをお伝え
していきますので、ぜひご覧ください。
今回は昨年末に行った「クリスマス
行事」の様子等をご紹介します。



田辺すみれ苑
Instagram
はじめました

田辺すみれ苑Instagramを開きました。
施設内の雰囲気や様子を
お届け出来ればと思います!
よろしければ、フォローをお願いします。